

# KAJI TINDAK PARTISIPATIF DALAM RANGKA PERBAIKAN POLA KONSUMSI MASYARAKAT DESA BATUR : STUDI PADA ELIT DESA

R.L.N.K Retno Triandhini <sup>1</sup>, Theresia Pratiwi Elingsetyo S<sup>2</sup>, Eunice Eilina Ramelan<sup>3</sup>

Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana.

Email: retno.triandhini@staff.uksw.edu

## Abstrak

**Pendahuluan:** Pola makan merupakan cara mengatur jumlah dan jenis makanan untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Asupan gizi pada makanan harus seimbang dan sesuai kebutuhan tubuh. Jika seseorang kelebihan asupan makan akan menyebabkan penyakit yaitu sindrom metabolik. Penyebab terjadinya penyakit sindrom metabolik antara lain pola makan, jenis kelamin, merokok dan konsumsi alkohol. **Tujuan:** Melihat perubahan pola makan pada elit desa setelah di berikan intervensi gizi. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah Kaji-Tindak Partisipasif yang merupakan kombinasi kegiatan penelitian (*research*) dan tindakan (*action*) dengan melibatkan partisipasi dari masyarakat yang menjadi sasaran penelitian. **Hasil:** Sebagian besar responden mengalami perubahan pada asam urat, kolesterol, tekanan darah, kadar gula dan *food recall*. Perubahan pengukuran klinis dapat dipengaruhi oleh asupan makan yang dikonsumsi. Selain asupan makan perubahan disebabkan oleh pemberian pendidikan gizi dan mengubah cara memasak seperti mengurangi masakan yang bersantan, mengontrol bahan tambahan (MSG, gula dan garam).

**Kata kunci:** Sindrom metabolik, Pola konsumsi makan, Obesitas.

### **Abstrack**

**Introduction:** Food pattern is a way for regulate amount and kind of foods that have function on maintain health and prevent or cure diseases. Nutritional intake in food should be balanced and appropriate the needs of the body. If someone is an excess intake of food will cause people have metabolic syndrome. The causes of the occurrence metabolic syndrome are, diet, sex, smoking and alcohol consumption. **Purpose:** To see dietary changes in elite village after nutritional interventions. **Method:** The research design used was participatory astio review which is a combination of research activities and action by involving. **Result:** The most of participants had the changes in uric acid, cholesterol, blood pressure, sugar levels and food recall. The changes of clinical measurements could be affected by comsumption of food. In addition the change intake of food changes caused by the granting of nutrition education and change of cooking method such as reducing food rich coconut milk, control the use of additives (MSG, sugar and salt

**Keyword:** metabolic syndrome, food consumption pattern,obesity.

